

## محاضرة الثالثة وعشرون

### تمارين تكتيكية/ تمارين مركبة لأكثر من مهارة هجومية

#### مزج اللكمات في السلوك الهجومي :

في النزالات يستخدم اللكمات الفردية بصورة نادرة اذا ماقورنت باللكمات الزوجية او مجموعات اللكمات الاخرى ، وكقاعدة يتحدد مزج اللكمات من لكمة لاخرى تبعا للسلوك الهجومي الخاص بالملاكم وهذا المزج يمكن ان يكون :

- تكرار تسديد لكتين بذراع واحدة ( لكتان يسرى ) او ( زوجية - اليسرى واليمنى ) .
  - لكتان ( زوجية - يسرى ويمنى )
  - مجموعة لكتات ( تسديد من ٣-٤ لكتات ) واكثر بتناوب الذراعين في التسديد او اللكم .
- وبالنسبة لمباديء تنفيذ تكتيك اللكمات الفردية المكررة والزوجية واتحادها ومزجها ببعض في شكل مركب او جملة حركية يجب اتباع المباديء التالية :

١- من الضروري جدا الملاحظة المستمرة والدائمة باهتمام وبنظرة ثاقبة لوضع وتركيب السلوك المضاد للمنافس .

٢- في اثناء التسديد لمجموعة من اللكمات الممزوجة، ينبغي ان تكون مجموعة اللكمات متقدمة وتسبق قوتها ( بمعنى ان تكون سرعة اللكمة عالية واكبرمن القوة ) السرعة هنا اكثر ضرورة من القوة .

٣- ولتحقيق ذلك يتبع الاتي :

أ- الاحتفاظ بثبات الوضع .

ب-الوضع النهائي لتنفيذ اللكمات يكون مقبولا كوضع ابتدائي اخر لتنفيذ اللكمات التالية.

ت-فعالية عمل الرجلين اثناء الخروج من لكمة فردية لاخرى .

٤- هدف حركة اللكمة في مجموعة اللكمات يمكن ان يتغير مثل لكمة في الراس والاخرى في الجسم والعكس صحيح .

٥- وكقاعدة ينتهي مجموعة اللكمات بضربة قوية وشديدة وحادة .

## مزج اساليب النشاط الهجومي للملاكم :

اثناء تنظيم النشاط الهجومي من الضروري حساب الحركة مع اللكمات ، حيث تلعب اجزاء الجسم دورا هاما اثناء تسديد اللكمات بصورة مباشرة ، وخاصة تركيب الايقاع وضبطه بين الرجلين والذراعين .

وان التوافق الحركي ( الايقاع الحركي ) بين عمل الذراعين والرجلين هناك اكثر من اسلوب في النشاط الهجومي للملاكم ، والتالي يوضح ذلك :

### النوع الاول :

يقتررب الملاكم من المنافس بتنفيذ خطوة او وثبة ، وفي نهاية الخطوة او الوثبة يكون الملاكم شغل وضع كاف لوقفة الاستعداد للكم . بعد ذلك يسدد لكمة او مجموعة لكمات .

### النوع الثاني :

يقتررب الملاكم من المنافس بتنفيذ حركة بالرجل الامامية فقط اماما لمسافة مناسبة ، بعد ذلك يسدد لكمة ، بعد تسديد اللكمة ينقل الرجل الخلفية اماما بنفس المسافة التي اخذها بالرجل الامامية .

### النوع الثالث :

يقتررب الملاكم من المنافس بتنفيذ خطوة او وثبة للامام او الخلف او للجانب وفي نفس الوقت مع هذه الحركة يقوم بتسديد لكمة فردية قوية ، او مجموعة لكمات .